



TM

怀孕

280天



想要宝宝之前应做哪些准备 ✓

如何高质量地度过280天 ✓

分娩前后的注意事项 ✓

产后护理与常见病预防 ✓

编著/张湖德

孕期生活
一点通

Pregnancy

中国人口出版社



孕期生活一点通

H U A I Y U N

怀孕 280 天

TIAN

孕期生活一点通——准妈妈必修课

著者：陈楠

出版发行：中国人口出版社
社址：北京市金台路
开本：880×1300 1/32
印张：13.25
字数：218千字
版次：2006年5月第1版
印次：2006年5月第1次印刷
印数：1-10,000册
书号：ISBN 7-80202-103-6/R·452
定价：13.80元（全六册）

社址：北京
电子信箱：chinaphase@163.net
电话：(010) 83219390
传真：(010) 83219401
地址：北京市东城区广渠门内大街
100024

敬告读者：如有疑问，请与我们联系。

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎宜与忌/张湖德编著. - 北京:中国人口出版社,2005. 12
(孕期生活一点通)

ISBN 7-80202-162-6

I. 十… II. 张… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153594 号

孕期生活一点通——十月怀胎宜与忌

张湖德 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880×1300 1/32
印 张 12.75
字 数 218 千字
版 次 2006 年 2 月第 1 版
印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1~10 000 册
书 号 ISBN 7-80202-162-6/R·457
定 价 136.80 元 (全六册)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

contents



第 1 章

想要孩子之前应做哪些准备

现在适合要孩子吗	3
婚后急于怀孕不利于优生	4
怀孕的年龄与时间是否适宜	6
怀孕前的生理准备	9
怀孕前的心理准备	11
孕前应加强营养	13
常见食物营养素含量	16
为什么要先种疫苗后怀孕	23
酒和烟对怀孕的影响	24
哪些情况应终止妊娠	27
哪些药物对男性不育有影响	30
哪些疾病对怀孕有影响	31
放射线对受孕的影响	41
人工流产对怀孕的影响	42
遗传性疾病与优生的关系	43
父母血型与优生	48
性生活的佳境与受孕的质量	50
不孕症的治疗方法	51
对男性生殖器官应有些了解	57



对女性生殖器官应有些了解	60
女性应对子宫有清楚的了解	64
应了解受孕的基本过程	65
怀孕前的饮食应回归自然	67
孕前饮水宜与忌	68
育龄女性太胖怎么办	72
孕前应有针对性的养生	73
孕前应注意防治性病	78

第 2 篇 如何高质量地度过280天

怀孕1~14天 (1~2周)	83
如何判断自己已经怀孕	83
受精卵是怎样转化为胎儿的	85
怀孕初期应做哪些检查	87
预产期的推算方法	91
怀孕周数及月数的算法	95
为新生命准备最好的环境	97
怀孕15~21天 (第3周)	98
胎儿发育与成长	98
母体变化与生理感觉	100
孕妇保健与优生	100
孕期的体育锻炼	102
孕期营养与饮食	103
胎教有方	104
准爸爸须知	105
有关注意事项	106
怀孕22~28天 (第4周)	108
胎儿发育与成长	108
母体变化与生理感觉	110
孕妇保健与优生	110



孕期的体育锻炼	111
孕期营养与饮食	112
胎教有方	113
准爸爸须知	114
有关注意事项	115
怀孕29~35天 (第5周)	116
胎儿发育与成长	116
母体变化与生理感觉	116
孕妇保健与优生	118
孕期的体育锻炼	120
孕期营养与饮食	120
胎教有方	122
准爸爸须知	124
有关注意事项	124
怀孕36~42天 (第6周)	126
胎儿发育与成长	126
母体变化与生理感觉	127
孕妇保健与优生	128
孕期的体育锻炼	130
孕期营养与饮食	131
胎教有方	132
准爸爸须知	133
有关注意事项	134
怀孕43~49天 (第7周)	135
胎儿发育与成长	135
母体变化与生理感觉	136
孕妇保健与优生	136
孕期的体育锻炼	137
孕期营养与饮食	138
胎教有方	139
准爸爸须知	140
有关注意事项	141



怀孕50~56天 (第8周)	142
胎儿发育与成长	142
母体变化与生理感觉	142
孕妇保健与优生	143
孕期的体育锻炼	144
孕期营养与饮食	144
胎教有方	146
准爸爸须知	147
有关注意事项	148
怀孕57~63天 (第9周)	149
胎儿发育与成长	149
母体变化与生理感觉	149
孕妇保健与优生	150
孕期的体育锻炼	151
孕期营养与饮食	151
胎教有方	152
准爸爸须知	153
有关注意事项	153
怀孕64~70天 (第10周)	154
胎儿发育与成长	154
母体变化与生理感觉	155
孕妇保健与优生	155
孕期的体育锻炼	156
孕期营养与饮食	157
胎教有方	159
准爸爸须知	160
有关注意事项	161
怀孕71~77天 (第11周)	162
胎儿发育与成长	162
母体变化与生理感觉	162
孕妇保健与优生	163
孕期的体育锻炼	163



孕期营养与饮食	164
胎教有方	165
准爸爸须知	166
有关注意事项	167
怀孕78~84天 (第12周)	168
胎儿发育与成长	168
母体变化与生理感觉	169
孕妇保健与优生	169
孕期的体育锻炼	170
孕期营养与饮食	171
胎教有方	172
准爸爸须知	173
有关注意事项	173
怀孕85~91天 (第13周)	174
胎儿发育与成长	174
母体变化与生理感觉	175
孕妇保健与优生	176
孕期的体育锻炼	176
孕期营养与饮食	177
胎教有方	178
准爸爸须知	179
有关注意事项	179
怀孕92~98天 (第14周)	181
胎儿发育与成长	181
母体变化与生理感觉	181
孕妇保健与优生	182
孕期的体育锻炼	183
孕期营养与饮食	183
胎教有方	184
准爸爸须知	185
有关注意事项	186
怀孕99~105天 (第15周)	187



胎儿发育与成长	187
母体变化与生理感觉	187
孕妇保健与优生	188
孕期的体育锻炼	188
孕期营养与饮食	189
胎教有方	190
准爸爸须知	191
有关注意事项	192
怀孕106~112天 (第16周)	193
胎儿发育与成长	193
母体变化与生理感觉	193
孕妇保健与优生	194
孕期的体育锻炼	195
孕期营养与饮食	196
胎教有方	196
准爸爸须知	198
有关注意事项	199
怀孕113~119天 (第17周)	200
胎儿发育与成长	200
母体变化与生理感觉	200
孕妇保健与优生	201
孕期的体育锻炼	202
孕期营养与饮食	202
胎教有方	203
准爸爸须知	204
有关注意事项	206
怀孕120~126天 (第18周)	207
胎儿发育与成长	207
母体变化与生理感觉	208
孕妇保健与优生	208
孕期的体育锻炼	209
孕期营养与饮食	210



胎教有方	211
准爸爸须知	212
有关注意事项	212
怀孕127~133天 (第19周)	213
胎儿发育与成长	213
母体变化与生理感觉	213
孕妇保健与优生	214
孕期的体育锻炼	214
孕期营养与饮食	215
胎教有方	216
准爸爸须知	217
有关注意事项	217
怀孕134~140天 (第20周)	218
胎儿发育与成长	218
母体变化与生理感觉	219
孕妇保健与优生	220
孕期的体育锻炼	221
孕期营养与饮食	221
胎教有方	222
准爸爸须知	223
有关注意事项	224
怀孕141~147天 (第21周)	225
胎儿发育与成长	225
母体变化与生理感觉	225
孕妇保健与优生	226
孕期的体育锻炼	227
孕期营养与饮食	227
胎教有方	228
准爸爸须知	229
有关注意事项	230
怀孕148~154天 (第22周)	231
胎儿发育与成长	231



母体变化与生理感觉	232
孕妇保健与优生	232
孕期的体育锻炼	233
孕期营养与饮食	233
胎教有方	235
准爸爸须知	236
有关注意事项	237
怀孕155~161天 (第23周)	239
胎儿发育与成长	239
母体变化与生理感觉	239
孕妇保健与优生	240
孕期的体育锻炼	241
孕期营养与饮食	241
胎教有方	242
准爸爸须知	243
有关注意事项	244
怀孕162~168天 (第24周)	245
胎儿发育与成长	245
母体变化与生理感觉	246
孕妇保健与优生	246
孕期的体育锻炼	247
孕期营养与饮食	248
胎教有方	249
准爸爸须知	250
有关注意事项	250
怀孕169~175天 (第25周)	251
胎儿发育与成长	251
母体变化与生理感觉	252
孕妇保健与优生	252
孕期的体育锻炼	253
孕期营养与饮食	254
胎教有方	255



准爸爸须知	257
有关注意事项	257
怀孕176~182天 (第26周)	258
胎儿发育与成长	258
母体变化与生理感觉	258
孕妇保健与优生	259
孕期的体育锻炼	259
孕期营养与饮食	260
胎教有方	262
准爸爸须知	263
有关注意事项	264
怀孕183~189天 (第27周)	264
胎儿发育与成长	264
母体变化与生理感觉	264
孕妇保健与优生	265
孕期的体育锻炼	265
孕期营养与饮食	266
胎教有方	267
准爸爸须知	268
有关注意事项	269
怀孕190~196天 (第28周)	270
胎儿发育与成长	270
母体变化与生理感觉	270
孕妇保健与优生	271
孕期的体育锻炼	271
孕期营养与饮食	272
胎教有方	273
准爸爸须知	273
有关注意事项	275
怀孕197~203天 (第29周)	276
胎儿发育与成长	276
母体变化与生理感觉	277



孕妇保健与优生	277
孕期的体育锻炼	278
孕期营养与饮食	278
胎教有方	279
准爸爸须知	280
有关注意事项	281
怀孕204~210天 (第30周)	282
胎儿发育与成长	282
母体变化与生理感觉	283
孕妇保健与优生	283
孕期的体育锻炼	284
孕期营养与饮食	285
胎教有方	285
准爸爸须知	287
有关注意事项	288
怀孕211~217天 (第31周)	289
胎儿发育与成长	290
母体变化与生理感觉	290
孕妇保健与优生	290
孕期的体育锻炼	291
孕期营养与饮食	292
胎教有方	292
准爸爸须知	293
有关注意事项	293
怀孕218~224天 (第32周)	294
胎儿发育与成长	294
母体变化与生理感觉	295
孕妇保健与优生	295
孕期的体育锻炼	296
孕期营养与饮食	297
胎教有方	298
准爸爸须知	299



有关注意事项	300
怀孕225~231天 (第33周)	301
胎儿发育与成长	301
母体变化与生理感觉	301
孕妇保健与优生	302
孕期的体育锻炼	303
孕期营养与饮食	303
胎教有方	304
准爸爸须知	304
有关注意事项	305
怀孕232~238天 (第34周)	306
胎儿发育与成长	306
母体变化与生理感觉	306
孕妇保健与优生	307
孕期的体育锻炼	308
孕期营养与饮食	308
胎教有方	309
准爸爸须知	310
有关注意事项	311
怀孕239~245天 (第35周)	312
胎儿发育与成长	312
母体变化与生理感觉	313
孕妇保健与优生	313
孕期的体育锻炼	314
孕期营养与饮食	314
胎教有方	314
准爸爸须知	315
有关注意事项	316
怀孕246~252天 (第36周)	317
胎儿发育与成长	317
母体变化与生理感觉	318
孕期保健与优生	318



孕期的体育锻炼	318
孕期营养与饮食	319
胎教有方	320
准爸爸须知	322
有关注意事项	323
怀孕253~259天 (第37周)	324
胎儿发育与成长	324
母体变化与生理感觉	325
孕妇保健与优生	325
孕期的体育锻炼	326
孕期营养与饮食	327
胎教有方	327
准爸爸须知	328
有关注意事项	329
怀孕260~266天 (第38周)	330
胎儿发育与成长	330
母体变化与生理感觉	330
孕妇保健与优生	331
孕期的体育锻炼	331
孕期营养与饮食	331
胎教有方	332
准爸爸须知	334
有关注意事项	335
怀孕267~273天 (第39周)	336
胎儿发育与成长	336
母体变化与生理感觉	336
孕妇保健与优生	336
孕期的体育锻炼	337
孕期营养与饮食	338
胎教有方	338
准爸爸须知	339
有关注意事项	340



怀孕274~280天(第40周)	341
胎儿发育与成长	341
母体变化与生理感觉	341
孕妇保健与优生	342
孕期的体育锻炼	343
孕期营养与饮食	343
胎教有方	343
准爸爸须知	344
有关注意事项	344

分娩前后的护理

分娩的准备	347
影响胎儿通过产道的三个因素	347
什么是坐式分娩	348
分娩必然会发生阵痛吗	349
分娩有没有诀窍	350
是谁努力使胎儿娩出	351
什么是产道	352
什么是产力	353
分娩过程分为哪几个阶段	354
孕妇的产前训练	355
应为宝宝准备些什么	357
应该准备的产妇用品	360
高龄初产妇注意要点	361
临产之前	362
要重新算一下预产期	362
有合并症的孕妇要提前入院	362
临产先兆	363
预产期后随时都可能临产	363
孕妇临产应去产前检查的医院	364



什么是过期妊娠	364
剖宫产的利与弊	365
临产前不要紧张	366
临产的“六字真言”	367
产后护理	368
产后日常护理	368
产后要及时排尿	371
产后能不能洗发洗澡	372
产后脱发是怎么回事	372
注意外阴清洁护理	373
产后精神恢复与心理调整	374
产后性生活	376
产后保健操	377
产后常见疾病护理	379
子宫复原不全	379
胎盘残留	379
晚期出血	380
产褥热	380
会阴缝合性疼痛	381
恶露的恶臭	381
痔疮	381
妊娠高血压综合征后遗症	382
耻骨联合分离	382
淤乳 (乳汁滞留症)	382
乳腺炎	383
贫血	383
产后饮食与药膳	384
产后是否应吃红糖	384
产后该吃些什么	384
药膳三则	386
产后的食谱推荐	387